



עצמאות

התמודדות

ביטחון



# המרכז לכושר ולתנועה משקמת

מזמין אתכם להתאמן ולפרוס כנפיים  
במרכז הכושר השיקומי  
מהמובילים והמקצועיים  
לשיפור הבריאות ואיכות חיים

לפרטים אפשר לפנות  
לבתשי בן עוזיאל  
מנהלת המרכז לספורט שיקומי לנכים  
טלפון: 09-8639303  
דוא"ל: [batche@wincol.ac.il](mailto:batche@wincol.ac.il)  
או לאילנה מזוז,  
מרכזת מרכזי השירות לקהילה  
09-8639335  
ימי פעילות המרכז: א' - ה'  
המכללה האקדמית בוינגייט בע"מ (חל"צ)

## קהל היעד:

ילדים, בני נוער ומבוגרים המוגבלים בתנועתם, לרבות אנשים המתניידים בעזרת כיסאות גלגלים, נפגעי חוט שדרה, נפגעי אירוע מוחי (שבץ C.V.A), פגיעות ראש, פוסט-פוליו, שיתוק מוחין, ניוון שרירים, חולי סרטן, פרקינסון, טרשת נפוצה ומחלות ראומטיות, מתמודדים עם בריאות הנפש, אנשים עם לקויות למידה ומוגבלות שכלית התפתחותית.

## הפעילויות המוצעות במרכז:

פעילות בחדר כושר - פעילות אירובית ופיתוח כוח פילאטיס מזרן ומכשירים פלדנקרייז, התעמלות משקמת תראפיה בתנועה ואומנות תרגול תנועתי בסיוע מציאות מדומה רכיבה טיפולית סדנאות וימי עיון לקידום אורח חיים בריא



## יעדים:

פעילויות הספורט השיקומיות שמקיים המרכז לספורט שיקומי מיועדות -

- לטפח שליטה במיומנויות יום-יומיות
- לפתח כישורים תפיסתיים והתמצאות במרחב
- לסייע בפיתוח עצמאות, קשרים חברתיים ושילוב בקהילה

הפעילות נעשית לפי תכנית המותאמת לכל משתתף אישית, ומשלבת אימון פרטני עם אימון בקבוצה.

## עלות הפעילויות שווה לכל נפש

ממומנת בחלקה ע"י העמותות, משרדי הרווחה והספורט ברשויות המקומיות ובעיריות ובסיוע קרנות הביטוח הלאומי

